

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

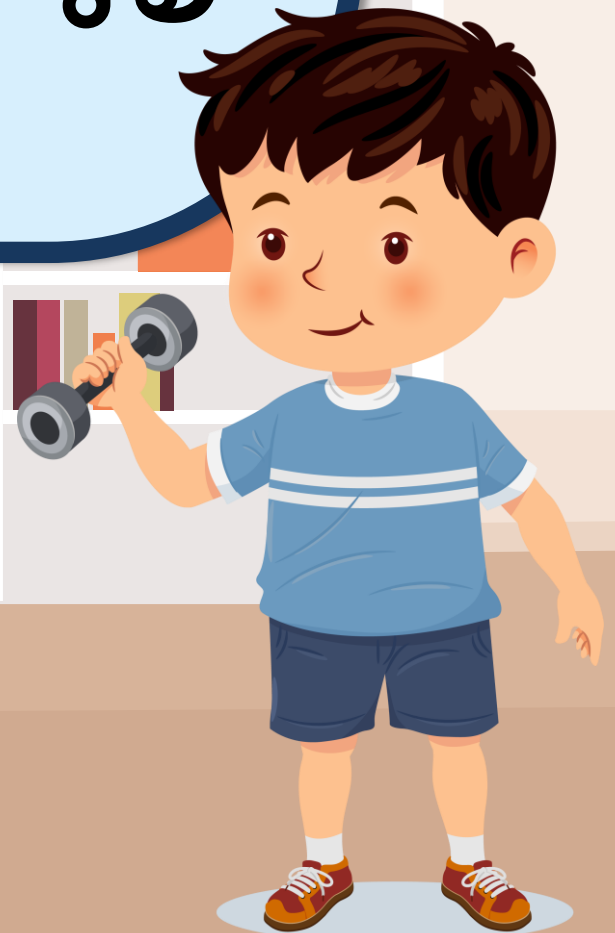
เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง เรียนรู้สุขภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสุขภาพได้
๒. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ลักษณะของผู้มีสุขภาพดีแต่ละองค์ประกอบได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์

ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตในมิติสุขภาพได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียน และรับผิดชอบในการทำงาน)
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจ รับผิดชอบทำงานให้สำเร็จ ภูมิใจผลงานตนเอง)

ร่วมด้วยช่วยกัน

นักเรียนคิดว่าอะไรบ้าง
ที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่
สามารถเกิดขึ้นได้ในการดำเนิน
ชีวิตทั้งกับตนเองและคนรอบข้าง



ร่วมด้วยช่วยกัน

เมื่อนักเรียนไม่สบายหรือ
มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
นักเรียนรู้สึกอย่างไร หรือส่งผลต่อ
สภาพจิตใจของนักเรียน
และคนรอบข้างอย่างไรได้บ้าง



ร่วมด้วยช่วยกัน

นักเรียนคิดว่าโรคใดบ้าง
ที่สามารถเกิดขึ้นได้จาก
สภาพจิตใจที่ไม่ดี







สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ยิ้มสู้ | ฉันยิ้ม

เผยแพร่โดย : ColgateThailand

เผยแพร่วันที่ ๘ ก.ค. ๒๕๖๔

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=opKpEgq_vnQ



คิดอย่างไร

นักเรียนคิดว่าบุคคล
ในวิดีโอทัศน์นี้เป็นผู้มีสุขภาพดี
หรือไม่ อย่างไร



คิดอย่างไร

และจากบุคคลดังกล่าว

นักเรียนคิดว่า

“องค์ประกอบของการมีสุขภาพดี
มีเพียงด้านร่างกายอย่างเดียวหรือไม่”





สุขภาพ (องค์การอนามัยโลก, ๒๕๔๑)



สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย
จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่าง
ปกติ สุขและมีได้ หมายความว่าเฉพาะ
เพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพ
เท่านั้น



สุขภาพ (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๐)



สุขภาพ คือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่
สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ
ปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่าง
สมดุล โดยสุขภาพแบ่งออกเป็น ๔
องค์ประกอบ



องค์ประกอบสุขภาพ



สุขภาพกาย คือ สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วน และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน



สุขภาพกาย





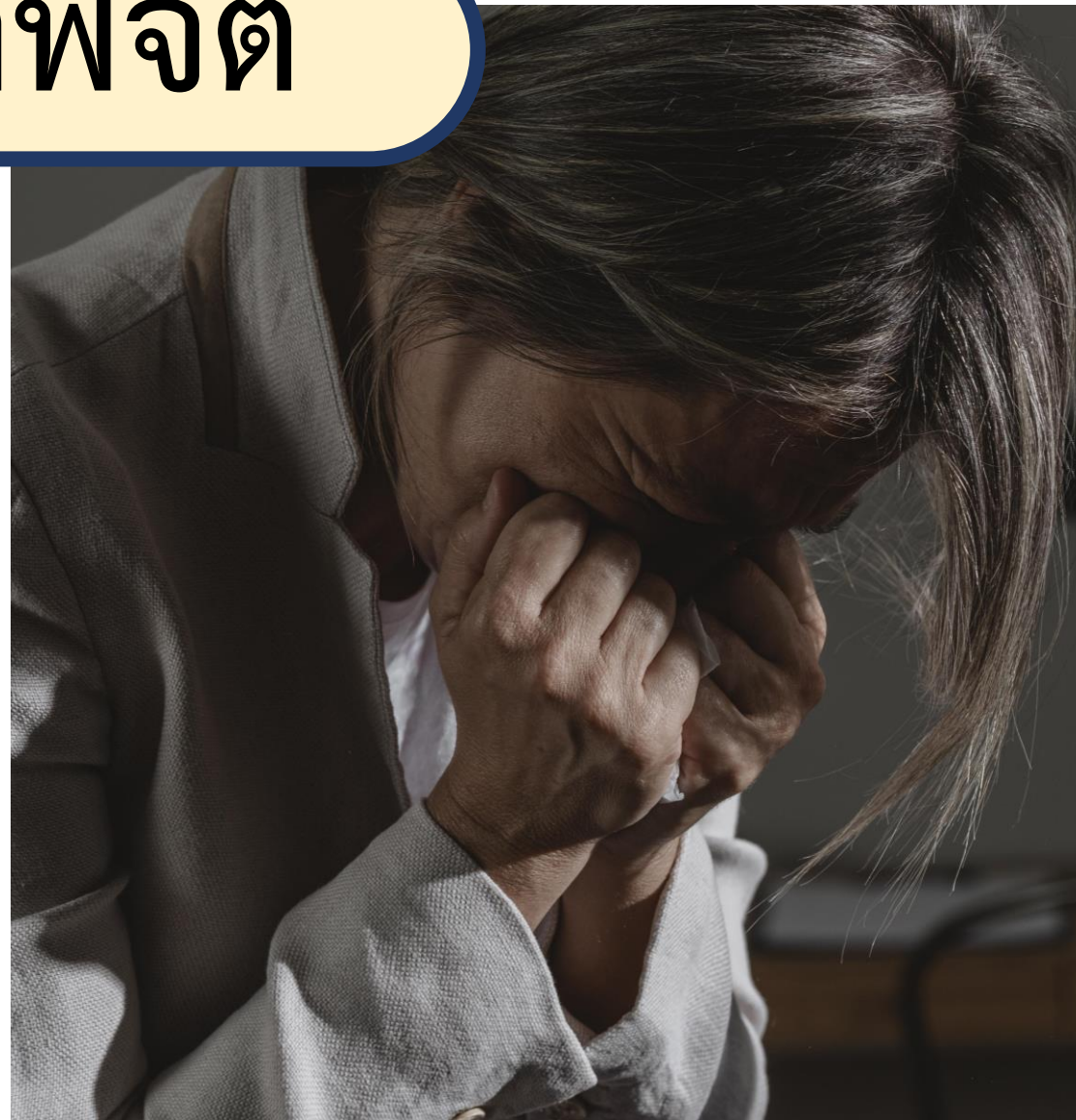
องค์ประกอบสุขภาพ



สุขภาพจิต คือ สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และสามารถควบคุมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข



สุขภาพจิต





องค์ประกอบสุขภาพ



สุขภาพสังคม คือ มีความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือคนในสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิบัติสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติและมีความสุข



สุขภาพสังคม



ปรับ...แต่อย่าเปลี่ยน





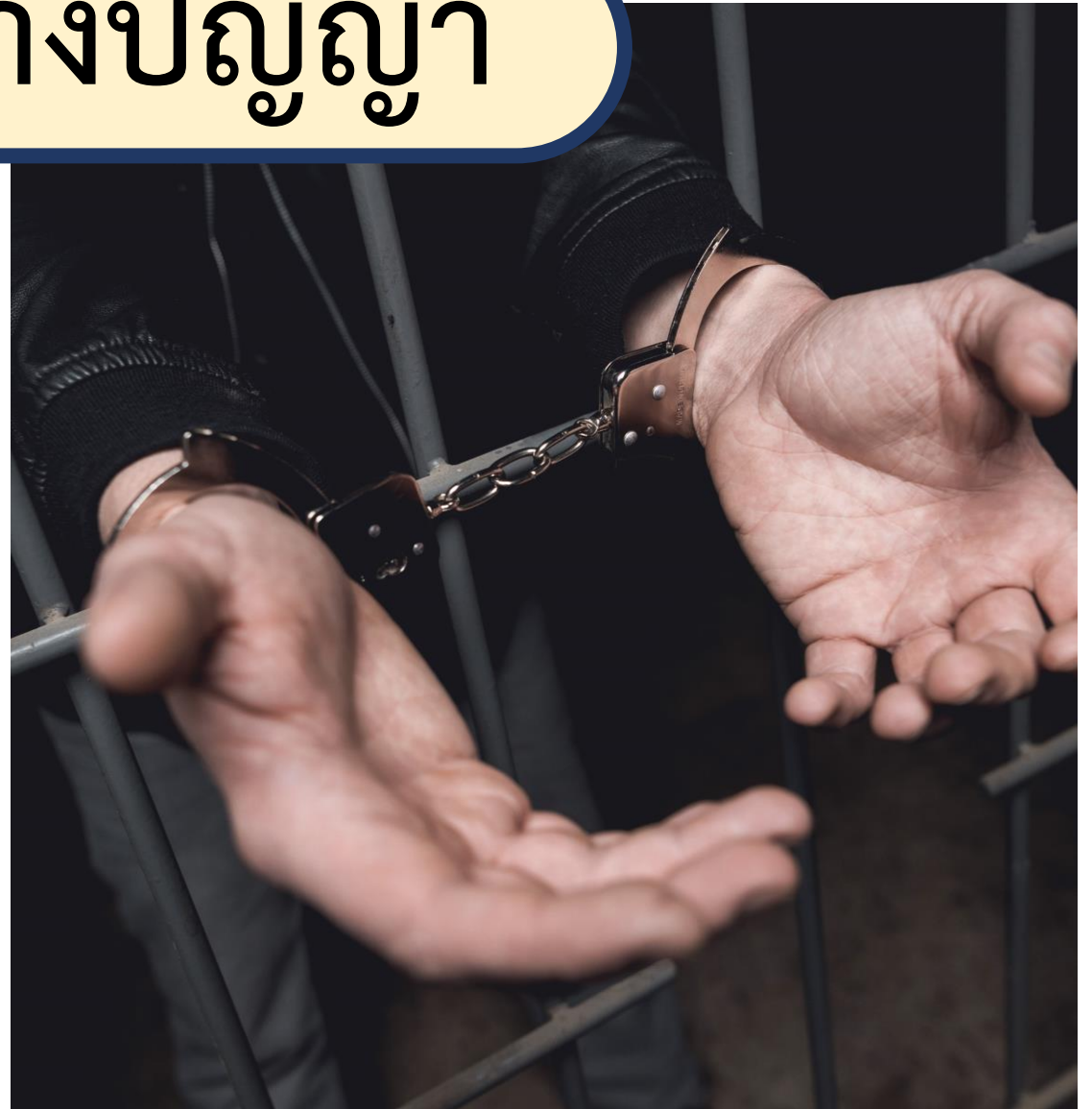
องค์ประกอบสุขภาพ



สุขภาพทางปัญญา คือ สภาวะที่ดี
ของปัญญาที่มีความรู้ รู้เท่าทันและเข้าใจ
ได้ในเหตุผลแห่งความดี ความซื่อ ความมี
ประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความ
มีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่



สุขภาพทางปัญญา



ใบงานที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ภาวะสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รับผิดชอบต่อสังคม
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้สุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดีต่อไปนี้ให้ตรงกับองค์ประกอบของสุขภาพ

ก. ด้านร่างกาย

ข. ด้านจิตใจ

ค. ด้านสังคม

ง. ด้านปัญญา

- 1. กล้ามเนื้อแข็งแรงกระทำทุกอย่างบนพื้นฐานของความดีงาม
- 2. ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
- 3. กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว
- 4. อวัยวะต่างๆสามารถทำงานได้ตามปกติ
- 5. มองโลกในแง่ดี
- 6. ร่าเริง แจ่มใส
- 7. ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
- 8. แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- 9. แสดงความยินดีกับผู้อื่นอย่างจริงจัง
- 10. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 11. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม
- 12. มีการเจริญเติบโตสมวัย

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

เล่าสู่กันฟัง

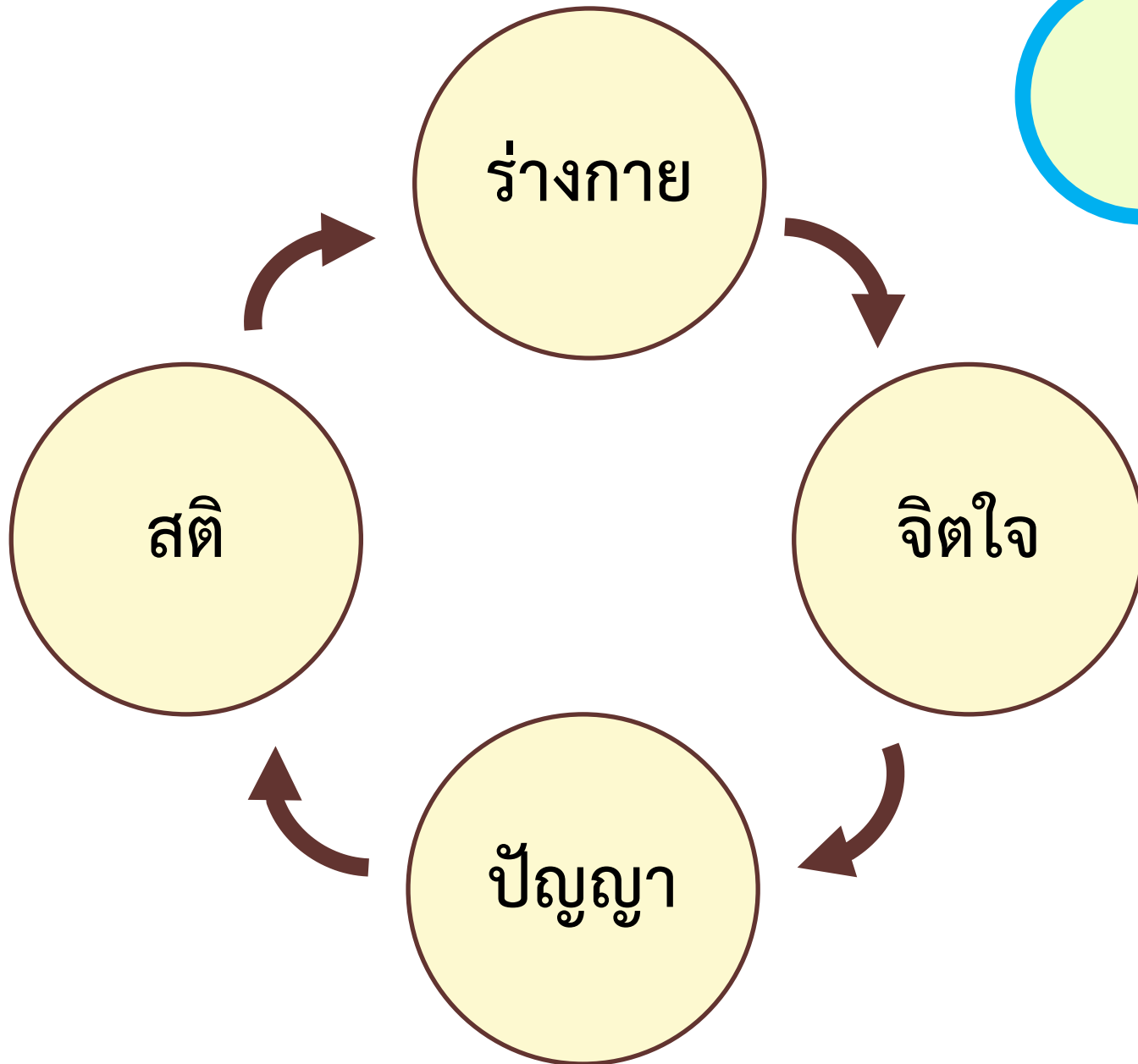


เล่าสู่กันฟัง

ช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-๑๙
ที่ผ่านมาว่า “มีผลกระทบอย่างไรบ้างต่อการ
ดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย
และสุขภาพจิต หรือสุขภาพด้านอื่น ๆ อย่างไร
บ้างของนักเรียนและครอบครัว



สรุปบทเรียน





บทเรียนครั้งต่อไป

การสร้างสมดุลระหว่าง
สุขภาพกายและสุขภาพจิต

